

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ
«АКАДЕМИЧЕСКАЯ ГИМНАЗИЯ № 1534»

Основная общеобразовательная программа основного общего образования, реализующая
стандарты ФГОС

«РАССМОТРЕНО»

на заседании МО

Протокол № 3

 Петров Ю.А.

«21» июня 2017 г.

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора
гимназии по реализации
образовательных программ

 Шаяхметова Е.Н.

«21» августа 2017 г.

«УТВЕРЖДЕНО»

Приказом №323/2

Директор

 ГБОУ Гимназия № 1534

 Шейнина О.С.

«23» августа 2017 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
для 5-7 классов**

Составитель программы:

Штыкова Н.А., учитель высшей квалификационной категории

Соавторы:

Петров Ю.А., Златьева В.Ю.

Используемая программа и примерное планирование

Комплексная программа физического воспитания учащихся Ляха В.И., Зданевич А.А. –
Волгоград: Учитель, 2015.

Учебник «Физическая культура» 5-7 классы Виленский М.Я. – М. : Просвещение ОАО
«Московский учебник», - 2015.

Методические рекомендации «Физическая культура» 5-7 классы : пособие для учителей под
ред. Виленского М.Я. – М. : Просвещение, - 2015.

Москва
2017

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностными результатами изучения предмета «Физическая культура» в основной школе являются следующие умения:

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

Метапредметными результатами изучения курса «Физическая культура» является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы

действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

Познавательные УУД:

- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

- навыки смыслового чтения;

Коммуникативные УУД:

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ–компетенции);

Предметные результаты:

В области познавательной культуры:

•знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

•знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

•знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА».

5 класс

Знания о физической культуре (3 часа).

История физической культуры (1 час).

Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения.

Базовые понятия физической культуры (1,5 часа).

Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости).

Физическая культура человека (0,5 часа).

Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составление комплексов упражнений. Физкультминутки и их значение для профилактики утомления.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности (3 часа).

Организация и проведение занятий физической культурой (2 часа).

Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по развитию физических качеств (в условиях спортзала и открытой площадки).

Оценка эффективности занятий физической культурой (1 час).

Правила самостоятельного тестирования физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий и регулирование величины нагрузки в соответствии с заданными режимами. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержание домашних занятий по развитию физических качеств. Наблюдение за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений:
развитие силы – прыжки с места в длину и высоту, отжимание в упоре лежа, наклоны вперед из положения сидя, поднимание ног из положения виса; развитие быстроты – ловля падающей линейки, бег с максимальной скоростью;
развитие выносливости – бег по контрольной дистанции, 6-минутный бег;
развитие координации движений – бросок малого мяча в подвижную цель, удерживание тела в статическом положении стоя на одной ноге, передвижение ходьбой и бегом по гимнастическому бревну;
развитие гибкости – наклон вперед, маховые движения ногами вперед, назад, в сторону, выкруты рук с гимнастической палкой назад и вперед.

Физическое совершенствование (92 часов).

Физкультурно-оздоровительная деятельность (12 часов).

Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. (60 часов).

Гимнастика с основами

акробатики

Организующие команды и приемы: ходьба строевым шагом в колонне по одному, по два, по три; перестроения в движении из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно.

Акробатика: кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев, два кувырка вперед в группировке.

Опорный прыжок: прыжок согнув ноги через гимнастического козла (мальчики), прыжок ноги врозь через гимнастического козла (девочки).

Передвижения по бревну: поворот на носках в полуприсед, выход в равновесие на одной, полушпагат, соскок прогнувшись из стойки поперек.

Упражнения на невысокой перекладине: подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках.

Упражнения на брусьях: наскок в упор, ходьба на руках (мальчики); наскок в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом с опорой на жердь (девочки).

Прикладные упражнения: лазанье по канату в два приема (мальчики); лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали (девочки). Упражнения на трамплине: прыжок с разбега на горку матов, соскок с приземлением в определенное место. Упражнения ОФП.

Легкая атлетика

Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Бег с преодолением препятствий. Спринтерский бег (60 и 100 м). Гладкий равномерный бег по учебной дистанции. Прыжки в высоту способом «перешагивание» и «флоп». Метание малого мяча

по движущейся мишени (катящемуся, летящему баскетбольному мячу). Упражнения ОФП.

Спортивные игры.

Баскетбол

Упражнения без мяча: прыжки вверх толчком одной с приземлением на другую; передвижения в стойке баскетболиста; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге.

Упражнения с мячом: ловля после отскока от пола; ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения; бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения и от груди с места. Игра в баскетбол по правилам. Упражнения ОФП.

Волейбол

Упражнения с мячом: нижняя прямая подача с лицевой линии через сетку; передача мяча после перемещения; передача мяча из зоны в зону стоя на месте. Игра в волейбол по правилам. Упражнения ОФП.

Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью (16 часов).

Гимнастика с основами акробатики

Организующие команды и приемы: передвижение строевым шагом в колонне по одному, по два, по три; перестроения в движении из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно.

Акробатика: прыжком кувырок вперед, кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев, стойка на голове и руках.

Опорный прыжок: прыжок согнув ноги через гимнастического козла (мальчики), прыжок ноги врозь через гимнастического козла (девочки).

Передвижения по бревну: поворот на носках в полуприсед, выход в равновесие на одной, полушпагат, соскок прогнувшись из стойки поперек.

Упражнения на средней перекладине: подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках, из вися виса завесом вне размахивание и подъем в упор, из вися стоя наскок в упор; из упора верхом спад назад в вис завесом; махом одной, толчком другой подъем переворотом в упор.

Упражнения на брусках: наскок в упор и ходьба на руках; размахивания в упоре; соскок вперед с опорой на жердь; наскок в упор, фиксация упора углом; сед ноги врозь; размахивания в упоре, сед на бедре с последующим соскоком (мальчики); наскок в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом с опорой на жердь; размахивания изгибами в висе на верхней жерди; перемахи одной и другой в висе лежа на нижней жерди; выход из вися лежа на нижней жерди в сед на бедре с дохватом за верхнюю жердь, соскок (девочки).

Прикладные упражнения: лазанье по канату в два приема (мальчики); лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали (девочки). Упражнения на трамплине: прыжок с разбега на горку матов, соскок с приземлением в определенное место. Упражнения ОФП и СФП.

Легкая атлетика

Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Финиширование. Эстафетный бег. Прыжок в длину способом «прогнувшись». Прыжки в высоту способом «перешагивание» и «флоп». Бег с препятствиями. Спринтерский бег. Кроссовый бег по учебной дистанции. Упражнения ОФП и СФП.

Спортивные игры.

Баскетбол

Ловля мяча после отскока от пола. Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения, с отскоком мяча на разную высоту. Ловля и передача мяча с шагом. Бросок мяча в корзину одной рукой с места. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Техникотактические действия игроков при вбрасывании мяча судьей, при вводе мяча от лицевой линии, при пробитии штрафных бросков. Игра в баскетбол по правилам. Упражнения СФП и технической подготовки.

Волейбол

Верхняя прямая и нижняя боковая подача с лицевой линии в правую и левую половину площадки. Передача мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Нападающий удар через сетку. Тактические действия: система игры со второй передачи игрока передней линии; система игры при страховке нападающего игроком передней линии. Игра в волейбол по правилам. Упражнения СФП и технической подготовки.

Упражнения культурно-этнической направленности (4 часа).

Русская лапта

Элементы техники, тактики, правила игры. Игра в лапту по правилам.

6 класс

Знания о физической культуре (3 часа).

История физической культуры (1 час).

Виды состязаний и правила проведения древних олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.

Базовые понятия физической культуры (1,5 часа).

Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

Физическая культура человека (0,5 часа).

Гигиенические требования к проведению физкультурминутки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составление комплексов упражнений, их планирование в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

Способы двигательной (физкультурной) деятельности (3 часа).

Организация и проведение занятий физической культурой (2 часа).

Составление по образцу комплексов упражнений для развития физических качеств (по заданию учителя). Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.

Оценка эффективности занятий физической культурой (1 час).

Правила самостоятельного тестирования физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий и регулирование величины нагрузки в соответствии с заданными режимами. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержание домашних занятий по развитию физических качеств. Наблюдение за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений:

развитие силы – прыжки с места в длину и высоту, отжимание в упоре лежа, наклоны вперед из положения сидя, поднимание ног из положения виса; развитие быстроты – ловля падающей линейки, бег с максимальной скоростью;

развитие выносливости – бег по контрольной дистанции, 6-минутный бег;

развитие координации движений – бросок малого мяча в подвижную цель, удерживание тела в статическом положении стоя на одной ноге, передвижение ходьбой и бегом по гимнастическому бревну;

развитие гибкости – наклон вперед, маховые движения ногами вперед, назад, в сторону, выкруты рук с гимнастической палкой назад и вперед.

Физическое совершенствование (92 часов).

Физкультурно-оздоровительная деятельность (12 часов).

Комплексы упражнений для коррекции фигуры. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультурных пауз. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью (60 часов). Гимнастика с основами акробатики

Организующие команды и приемы: ходьба строевым шагом в колонне по одному, по два, по три; перестроения в движении из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно.

Акробатика: кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев, два кувырка вперед в группировке; «мост» из положения стоя (девочки); комбинация из разученных элементов.

Опорный прыжок: прыжок согнув ноги через гимнастического козла (мальчики), прыжок ноги врозь через гимнастического козла (девочки).

Передвижения по бревну: поворот на носках в полуприсед, выход в равновесие на одной, полушпагат, соскок прогнувшись из стойки поперек.

Упражнения на невысокой перекладине: подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках.

Упражнения на брусьях: наскок в упор, ходьба на руках (мальчики); наскок в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом с опорой на жердь (девочки).

Прикладные упражнения: лазанье по канату в два приема (мальчики); лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали

(девочки). Упражнения на трамплине: прыжок с разбега на горку матов, соскок с приземлением в определенное место. Упражнения ОФП.

Легкая атлетика

Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Бег с преодолением препятствий. Спринтерский бег (60 и 100 м). Гладкий равномерный бег по учебной дистанции. Прыжки в высоту способом «перешагивание» и «флоп». Метание малого мяча по движущейся мишени (катящемуся, летящему баскетбольному мячу). Упражнения ОФП.

Спортивные игры.

Баскетбол

Упражнения без мяча: прыжки вверх толчком одной с приземлением на другую; передвижения в стойке баскетболиста; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге, остановка в два шага.

Упражнения с мячом: ловля после отскока от пола; ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения; вырывание мяча; передача одной рукой от плеча; бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения и от груди с места. Игра в баскетбол по правилам. Упражнения ОФП.

Волейбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Упражнения с мячом: нижняя прямая подача с лицевой линии через сетку; передача мяча после перемещения; передача мяча из зоны в зону стоя на месте. Игра в волейбол по правилам. Упражнения ОФП.

Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью (16 часов).

Гимнастика с основами акробатики

Организующие команды и приемы: передвижение строевым шагом в колонне по одному, по два, по три; перестроения в движении из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно.

Акробатика: прыжком кувырок вперед, кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев, стойка на голове и руках.

Опорный прыжок: прыжок согнув ноги через гимнастического козла (мальчики), прыжок ноги врозь через гимнастического козла (девочки).

Передвижения по бревну: поворот на носках в полуприсед, выход в равновесие на одной, полушпагат, соскок прогнувшись из стойки поперек.

Упражнения на средней перекладине: подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках, из вися виса завесом вне размахивание и подъем в упор, из вися стоя наскок в упор; из упора верхом спад назад в вис завесом; махом одной, толчком другой подъем переворотом в упор.

Упражнения на брусьях: наскок в упор и ходьба на руках; размахивания в упоре; соскок вперед с опорой на жердь; наскок в упор, фиксация упора углом; сед ноги врозь; размахивания в упоре, сед на бедре с последующим соскоком (мальчики); наскок в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом с опорой на жердь; размахивания изгибами в висе на верхней жерди; перемахи одной и другой, в висе лежа, на нижней жерди; выход из виса лежа на нижней жерди в сед на бедре с дохватом за верхнюю жердь, соскок (девочки).

Прикладные упражнения: лазанье по канату в два приема (мальчики); лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали (девочки). Упражнения на трамплине: прыжок с разбега на горку матов, соскок с приземлением в определенное место. Упражнения ОФП и СФП.

Легкая атлетика

Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Низкий старт. Финиширование. Эстафетный бег. Прыжок в длину способом «прогнувшись». Прыжки в высоту способом «перешагивание» и «флоп». Бег с препятствиями. Спринтерский бег. Кроссовый бег по учебной дистанции. Упражнения ОФП и СФП.

Спортивные игры.

Баскетбол

Ловля мяча после отскока от пола. Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения, с отскоком мяча на разную высоту. Ловля и передача мяча с шагом. Бросок мяча в корзину одной рукой с места. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Техничко тактические действия игроков при вбрасывании мяча судьей, при вводе мяча от лицевой линии, при пробитии штрафных бросков. Игра в баскетбол по правилам. Упражнения СФП и технической подготовки.

Волейбол

Верхняя прямая и нижняя боковая подача с лицевой линии в правую и левую половину площадки. Передача мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Нападающий удар через сетку. Тактические действия: система игры со второй передачи игрока передней линии; система игры при страховке нападающего игроком передней линии. Игра в волейбол по правилам. Упражнения СФП и технической подготовки.

Упражнения культурно-этнической направленности (4 часа).

Русская лапта.

Элементы техники, тактики, правила игры. Игра в лапту по правилам.

7 класс

Знания о физической культуре (3 часа).

История физической культуры (1 час).

Возрождение Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии, цель и задачи олимпийского движения, олимпийские идеалы и символика. Зарождение Олимпийского движения в дореволюционной России, первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх. История зарождения избранного вида спорта (гимнастики, лыжных гонок, плавания, баскетбола, футбола, волейбола). Современные правила соревнований по избранному виду спорта.

Базовые понятия физической культуры (1,5 часа).

Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств (регулярность и систематичность занятий, доступность и индивидуализация в выборе величины физических нагрузок, непрерывность и постепенность повышения требований).

Физическая культура человека (0,5 часа).

Правила закаливания организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила ведения дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности (3 часа).

Организация и проведение занятий физической культурой (2 часа).

Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Оценка эффективности занятий физической культурой (1 час).

Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, формы стопы.

Физическое совершенствование (92 часов).

Физкультурно-оздоровительная деятельность (12 часов).

Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью (60 часов). Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по два и по четыре дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием.

Акробатика: кувырок вперед (назад) в группировке.

Опорный прыжок: прыжок согнув ноги через гимнастического козла в ширину (мальчики), прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (девочки).

Передвижения по напольному гимнастическому бревну: ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении).

Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком и высоком - 1 м). Упражнения ОФП.

Легкая атлетика

Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебной дистанции (протяженность дистанции регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. Упражнения ОФП.

Спортивные игры.

Баскетбол

Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения.

Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой мест после передачи; ведение мяча с изменением скорости и направления движения, с поворотом спиной к защитнику; выбивание мяча; передача мяча двумя руками сверху; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; бросок одной рукой от плеча с прыжком; бросок после бега и ловли мяча; Игра в баскетбол по правилам. Упражнения ОФП.

Волейбол

Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом влево и вправо; выход к мячу.

Упражнения с мячом: нижняя прямая подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами); передача двумя руками сверху в прыжке; передача двумя руками сверху за голову в опорном положении; прямой нападающий удар. Игра в волейбол по правилам. Упражнения ОФП.

Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью (16 часов).

Гимнастика с основами акробатики

Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по два и по четыре дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием.

Акробатика: кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом вперед; кувырок назад через плечо из стойки на лопатках в полушпагат. Акробатическая комбинация (*мальчики*): кувырок вперед прыжком с места, перекаат назад в стойку на лопатках, перекаат вперед в упор присев.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (*мальчики*), прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок с поворотом (*девочки*).

Передвижения по напольному гимнастическому бревну (*девочки*): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении).

Упражнения на низкой и средней перекладине (*мальчики*): махом одной, толчком другой перемах в вис согнувшись, переворот назад в вис сзади со сходом на ноги.

Упражнения на брусьях: наскок в упор, сед ноги врозь, перемах внутрь; соскок из седа на бедре (*мальчики*); смешанные висы и упоры (стоя, лежа, с поворотами); вис на верхней жерди, размахивание, соскок с поворотом вправо и влево (*девочки*).

Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку; передвижения по гимнастической стенке (вверх и вниз, по диагонали, по горизонтали на разной высоте). Расхождение при встрече на гимнастическом бревне Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Легкая атлетика

Низкий и высокий старт с последующим ускорением. Бег на короткие дистанции (30 и 60 м). Бег на средние учебные дистанции (протяженность дистанции регулируется учителем или учащимися). Прыжки в длину способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание» и «флоп». Метание малого мяча с разбега в цель и на дальность. Бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега). Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Спортивные игры.

Баскетбол

Упражнения без мяча: основная стойка; передвижение в основной стойке; передвижение приставными шагами с изменением направления движения, с чередованием скорости передвижения; переход с передвижения правым боком на передвижение левым боком; прыжок вверх толчком одной и приземлением на другую; остановка в шаге и прыжком после ускорения.

Упражнения с мячом: Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах, в тройках (стоя на месте, при передвижении приставным шагом левым и правым боком); ведение мяча стоя на месте, в движении по прямой, по кругу, «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, двумя руками снизу (выполнение штрафного броска); бросок мяча в баскетбольный щит одной (двумя) руками от груди после ведения. Игра в баскетбол по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Волейбол

Упражнения без мяча: стойка волейболиста; передвижения шагом в левую и правую стороны, вперед и назад; прыжки с места в правую и левую стороны, вверх; прыжок вверх толчком двумя с небольшого разбега.

Упражнения с мячом: нижняя прямая и верхняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу и сверху в парах (на месте и в движении приставными шагами); передача мяча из зоны в зону. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Упражнения культурно-этнической направленности (4 часа).

Русская лапта

Элементы техники, тактики, правила игры. Игра в лапту по правилам.

Распределение программного материала в учебных часах по годам обучения.

№п/п	Разделы и темы	Количество часов		
		класс		
		5	6	7
I.	Знания о физической культуре.	3	3	3
1.	История физической культуры	1	1	1
2.	Физическая культура и спорт в современном обществе	-	-	-
3.	Базовые понятия физической культуры	1,5	1,5	1,5
4.	Физическая культура человека	0,5	0,5	0,5
II	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	3	3	3
1.	Организация и проведение занятий физической культурой	2	2	2
2.	Оценка эффективности занятий физической культурой	1	1	1
III	Физическое совершенствование	92	92	92
1.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	12	12	12
2.	Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью	60	60	60
3.	Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью	16	16	16
4..	Упражнения культурно-этнической направленности	4	4	4
IV	Резервное время учителя	4	4	4
V	Всего	102	102	102

Тематическое планирование для 5 класса

№ модуля	Название раздела	Количество часов	Контрольные мероприятия		Примерные сроки изучения
			текущие	административные	
1	Легкая атлетика	21	Выполнение контрольных упражнений:	Выполнение нормативов комплекса «ГТО».	(1 -4 неделя) (37 – 40 неделя)
2	Гимнастика	18	Выполнение контрольных упражнений:	Выполнение нормативов комплекса «ГТО».	(11 -17 неделя)

3	Волейбол	24	Выполнение контрольных упражнений:	Выполнение нормативов комплекса «ГТО».	(18 – 27 неделя)
4	Баскетбол	24	Выполнение контрольных упражнений:	Участие в «Президентских играх»	(8 – 10 неделя)
5	Кроссовая подготовка	15	Выполнение контрольных упражнений:	Участие в «Президентских играх»	(5 – 7 неделя) (35-36 неделя)

Тематическое планирование для 6 класса

№ модуля	Название раздела	Количество часов	Контрольные мероприятия		Примерные сроки изучения
			текущие	административные	
1	Легкая атлетика	21	Выполнение контрольных упражнений:	Выполнение нормативов комплекса «ГТО».	(1 -4 неделя) (37 – 40 неделя)
2	Гимнастика	18	Выполнение контрольных упражнений:	Выполнение нормативов комплекса «ГТО».	(11 -17 неделя)
3	Волейбол	24	Выполнение контрольных упражнений:	Выполнение нормативов комплекса «ГТО».	(18 – 27 неделя)
4	Баскетбол	24	Выполнение контрольных упражнений:	Участие в «Президентских играх»	(8 – 10 неделя)
5	Кроссовая подготовка	15	Выполнение контрольных упражнений:	Участие в «Президентских играх»	(5 – 7 неделя) (35-36 неделя)

Тематическое планирование для 7 класса

№ модуля	Название раздела	Количество часов	Контрольные мероприятия		Примерные сроки изучения
			текущие	административные	
1	Легкая атлетика	21	Выполнение контрольных упражнений:	Выполнение нормативов комплекса «ГТО».	(1 -4 неделя) (37 – 40 неделя)
2	Гимнастика	18	Выполнение контрольных	Выполнение нормативов	(11 -17 неделя)

			упражнений:	комплекса «ГТО».	
3	Волейбол	24	Выполнение контрольных упражнений:	Выполнение нормативов комплекса «ГТО».	(18 – 27 неделя)
4	Баскетбол	24	Выполнение контрольных упражнений:	Участие в «Президентских играх»	(8 – 10 неделя)
5	Кроссовая подготовка	15	Выполнение контрольных упражнений:	Участие в «Президентских играх»	(5 – 7 неделя) (35-36 неделя)